

グループ・団体名	なんぼ会	発足年月	H13年4月
連絡先	中野区中央3-36-7 3382-2438 清水	会員数	12人
		活動頻度	1回/週 毎週金曜日9:30~午前
		活動場所	南部保健福祉相談所 集合・出発
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
平成12年に南部保健福祉相談所にて、生活習慣病の講座を受講した仲間			
目的；生活習慣病を予防するさまざまな効果があることを納得できるように			
続けて歩いて行きたい。			
内容・特徴；月に1回はお弁当を持って少し遠くまで行く。なるべく皆で計			
画し無理せず会話できるペースで楽しみながら歩く。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
同じ目的を持った仲間と共通の場で心のつながりを作り、人の和と輪を広			
げ心も体も晴れ晴れとした気持ちになる。			

グループ・団体名	東山すずらの会	発足年月	S63年10月
連絡先	中野区丸山1-20-7 大山 洋子	会員数	17人
		活動頻度	月に5~7回
		活動場所	東山高齢者会館、ボランティアセンタ
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
在宅で病人を介護している介護者のための情報交換や学習会を月に一度。			
介護終了者によるボランティア活動を週に一度。ボランティアセンターにて			
介護相談を行い少しでも介護者の気持ちが軽くなるように心掛けている。			
第一線を退いた男性が地域社会で生きがいを持てるように料理講習のお手伝			
をしています。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
料理講習会に参加することにより顔見知りになり地域の行事にも協力するよ			
うになった。料理を作ることで食品の取り合わせを身につけ健康的な食事			
を心掛けるようお手伝いしています。			

グループ・団体名	男の料理を楽しむ会	発足年月	H9年 1月
連絡先	大山 洋子	会員数	40人
		活動頻度	2カ月に1回
		活動場所	野方地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
野方地域センターの高齢者事業として発足。			
仕事から遠ざかった男性が地域で生き生きと暮らすための生きがいづくりが			
目的。発足当初は少人数ではあったが現在では40名に膨れ「男のキッチン			
と「料理を楽しむ会」の二つに別れ活動している。ボランティアの先生方			
(主婦8名)の献身的な指導により楽しく行っている。年に1回全員で奥多摩			
渓谷でハイキングを兼ね「いも煮会」を実施している。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
①料理作りを通じて新しい友達ができ。②健康への関心が高まった。③料			
理作りの苦勞がわかり家族に感謝の気持ちができ。④料理を作るおもしろ			
さがでてきた。⑤家族からの評価が高まったこと。			

グループ・団体名	南中野おしゃれ男性専科	発足年月	H12年 6月
		会員数	21人
連絡先	中野区弥生町3-24-22 3372-2084 栗本 雅由	活動頻度	2カ月に一度
		活動場所	南中野地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
<p>区の福祉活動として始めたが13年度になり区に予算がなくなり中止となったが全員の強い要請で自主運営にふみきり、13年5月からメンバー男性17人女性4人で材料の買い出しからメニューの決定まで全員で行っている。</p> <p>12月には忘年会も行った。</p>			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
<p>自主運営であり講師も頼まず、すべて全員でやっており味の工夫、材料選び等一致団結して行っている。また、コミュニケーションをはかりストレス解消にも役だっている。</p>			

グループ・団体名	ひろ子と仲間たち	発足年月	H3年5月
		会員数	110人
連絡先	中野区若宮3-14-9 3339-7682 村木 裕子	活動頻度	月に2回
		活動場所	新山、若宮、上高田、野方等7カ所
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
<p>座る習慣が多かったため立って手足を動かすことを考えたのが契機。自然な形に手足を動かし健康管理をすることが目的。</p> <p>健康作りダンス、音楽に合わせて手足を動かし笑顔がある。何よりも自分の年齢が若返った気持ちと音楽と衣装が明るく楽しいのが特徴。周囲にもその明るさが伝わっていると思う。</p>			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
<p>一曲ずつ進むごとに、仲間とも和気あいあいと交流を深め、やってきてよかったなど生きがいを感じる。ますます健康のために皆で助け合いながら長く続けて行きたいし、元気になり楽しいため身も心も健康に保てる。</p>			

グループ・団体名	(大和) 男のクッキング	発足年月	平成2年 8月
		会員数	11人
連絡先	中野区大和町2-31-14 3338-5275 桑原金彦	活動頻度	月1回
		活動場所	大和地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
<p>高齢男性への「老人福祉講座」として発足。高齢男性が独自に食事を作り健康維持と家庭環境を良好な状態とすることを目的とする。</p> <p>自分達で材料の購入準備をし、講師の指導により調理を行い賞味、反省、片付けを行い実習終了。参加率は、90%以上である。</p>			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
<p>毎月1回の顔合わせ、会話により仲間づくりができ良い人間関係ができる安定した食事をする事により全員健康である。自立作業の一環かとも思っている。</p>			

グループ・団体名	中野区パドルテニス連盟	発足年月	H2年 4月
		会員数	500人
連絡先	中野区上高田3-2-6 亀石 紀子	活動頻度	1、3、4月曜午後、金曜
		活動場所	中野体育館
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
一般的な競技スポーツに比べて、楽しみ・健康・友達づくりをより大きな目的としている。			
スポーツ経験がない人でも入りやすく小学生から80歳を越える人々まで男女を問わず楽しめる。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
健康維持と友達の輪			

グループ・団体名	ベルの会	発足年月	H13年秋頃
		会員数	10人
連絡先	北部保健福祉相談所	活動頻度	月に2回
		活動場所	北部保健福祉相談所
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
保健所での「生活習慣病予防講座」や「骨密度相談」等の講座終了後、ダンベルやウォーキングを続けたい者同士で自主グループを作りました。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
楽しい。回を重ねるごとに体に力がつく実感があります。			
とにかく皆で一緒に続けることが良いと思います。			

グループ・団体名	東山デイクラブ	発足年月	H2年12月
		会員数	32人
連絡先	中野区沼袋1-3-4 3386-3326 細川 道雄	活動頻度	
		活動場所	東山高齢者会館
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
高齢者、虚弱者が家に引きこもる事がないように、お互いの状況を認識しながら少しでも健康的な生活が送れるように、地域リハビリテーションを行うことを目的とし、音楽、体操、工作等の活動を行っている。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
介護を終えた家族がその後も楽しいからと参加し、高齢者の方も楽しいと言ってくれる。人と交わり社会と交流することで精神面における健康づくりに役立ち利用・家族・ボランティアの三者一体の生きがいづくりになっている。			

グループ・団体名	上鷺宮喜楽会	発足年月	S 5 0 年 8 月
		会員数	5 1 人
連絡先	中野区上鷺宮 5 - 1 8 - 3 笠原 英子	活動頻度	約 2 0 回 / 年
		活動場所	上鷺宮地域センター・北中野公園
【活動契機・目的、内容・特徴など】 会員相互の親睦を図るとともに、健康で明るい地域生活を営むことを目的とする			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】 手芸・書道・コーラスなどによる趣味を通し、生きがいづくりの一端を担うとともに、保健所の健康講座で学び、ゲートボールをはじめ、グランドゴルフなどにより親睦をはかっている。			

グループ・団体名	しんやま 凧づくりの会	発足年月	H 7 年 9 月
		会員数	主に男性 3 0 人
連絡先	中野区南台 3-45-8-204 田辺 清 (3384) 8705	活動頻度	年間 10 回 コース 約 6 月間
		活動場所	高齢者会館 しんやまの家
【活動契機・目的、内容・特徴など】 契機; 会館主催事業“凧づくり教室”から出発。 目的; 男同士の仲間作り。手先を使うことでのポケ防止。子供たちとの交流 内容; 半年かけて竹ヒゴけずりから空に上がる凧を仕上げるまで。 特徴; 空に上がる凧を仕上げて河原に皆であげにいく。この過程(プロセス)で、仲間の絆が深まる。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】 凧づくりをする中でいい仲間が でき刺激しあって理解が深まった。講師を助けて「5 G の会」のメンバーが 支援することでより活動が活発になった。ウォーキング・料理教室・囲碁 教室等の輪が交錯し集う楽しさを知り、日々元気になって行っている。			

グループ・団体名	ダンディ専科『男の料理教室』	発足年月	H 8 年 2 月
		会員数	1 5 人
連絡先	中野区江原町 1 - 2 3 - 2 4 5 杉山 雅義	活動頻度	1 回 / 月
		活動場所	江古田地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】 江古田地域センター事業として発足、H 8 年 2 月自主活動としてスタート。 目的は、料理を学びながら会員相互の親睦を図り地域社会に奉仕する。 栄養士等を講師とし、料理教室を開き勉強している。 1 2 月には講師会員の妻等を招いて謝恩会を開き学んだ料理の腕前を披露する。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】 6 0 歳以上の人達が自分たちで作る料理と一緒に食べる楽しさは、生きがいづくりと、健康のために大変役立つ。			

グループ・団体名	食事を楽しむサークル “ 桃の会 ”	発足年月	H元年3月
連絡先	窪寺 節子	会員数	29人
		活動頻度	月3回食事会
		活動場所	新井地域センター

【活動契機・目的、内容・特徴など】  
ひとり暮らしのお年寄りのために給食サービスを行い、食事を共にする事を通して理解と交流を深めることを目的とする。

【生きがいづくり・健康に役立っている事】  
バランスのとれた食事を提供することで、毎日の食事に注意を促している。また、外出や人との会話やなつかしい歌と一緒に歌うことで気分転換できる歌のリーダーや踊り・俳句・手芸・手品等を披露してくれる方も現れてきた

グループ・団体名	白鷺ゆうゆうクラブ	発足年月	H12年2月
連絡先	白鷺高齢者会館 井上 (3223) 8939	会員数	14人
		活動頻度	月・水・金 1:00~1:45
		活動場所	白鷺高齢者会館

【活動契機・目的、内容・特徴など】  
生きがい対応型デイサービス事業として「白鷺ミニデイ」を開始し毎週木曜（第1:歌とストレッチ、第2:ゲームとはんど体操、第3:口腔の話ヨガ第4:学習とボランティア活動）に活動している。

【生きがいづくり・健康に役立っている事】  
風邪を引かなくなった、足が上がり転ばなくなったなど健康づくりに大いに役立っている。

グループ・団体名	マドンナクラブ	発足年月	H11年6月
連絡先	鷺六高齢者会館 3926-3656	会員数	22人
		活動頻度	毎週(木)AM11:00~
		活動場所	鷺六高齢者会館

【活動契機・目的、内容・特徴など】  
高齢者会館事業推進員の呼びかけにより、「自分の健康は自分で守って、寝たきりにならない」ためにと、高齢者会館のいこいの部屋の利用者などが中心となって体操グループができた。ビデオを見ながらハンド体操を実施、その後足の裏体操や失禁予防体操などを実施している。

【生きがいづくり・健康に役立っている事】  
①体の動きがよくなった。②ちょっとしたことで転ばなくなった。  
③足がつかなくなると良く眠れるようになったなどの効果があり、友達と楽しく会話しながら続けている。

グループ・団体名	江古田ボランティアネットワーク 健康ボランティア	発足年月	H 8 年 6 月
		会員数	4 6 人
連絡先	杉山 雅義 3 9 5 3 - 8 2 5 3	活動頻度	スタッフ会議は 月 1 回
		活動場所	江古田地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
人にやさしいまちづくりをめざし、ボランティア活動を通じ、高齢者から子どもまで世代が交流し、援助を必要とする人々が、孤立孤独ならないよう地域のふれあいを深め、自立した心豊かな生活を送れるように支援のネットワークをつくる。健康づくりの3要素「運動・栄養・休養」を軸に健康づくりのため食事講習会、健康体操等のスポーツ・レクリエーション活動の企画、運営する			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
地域の医師などを講師に招いての健康に関する講習会と、健康増進をめざすウォーキングなどにも、地域住民が多数参加し、好評である。地域住民に健康がいかに大切かを認識してもらうのに役立っている。			

グループ・団体名	上高田ブルメリア	発足年月	平成 1 1 年 月
		会員数	1 4 人
連絡先	服部 3 3 8 6 - 0 9 2 6 岡見 3 3 8 6 - 0 6 0 4	活動頻度	練習日 月 2 回
		活動場所	上高田地域センター
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
フラダンスを楽しく、ハワイに行く事を楽しみに、和気あいあいと稽古励んでいる。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
曲を聞き、踊ることによってこころもウキウキとし、気分転換になっていると思います。			

グループ・団体名	青葉の会	発足年月	平成 8 年 4 月
		会員数	1 6 人
連絡先	高橋サクエ 3 3 8 2 - 9 1 7 2	活動頻度	月 1 回
		活動場所	都内
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
平成 7 年 4 月から 1 年間 1 0 回にわたって、南部保健福祉相談所の高脂血症予防講座が「若葉の会」でした。講座終了後せっかくまとまった会なので、若葉から青葉に成長した活動をするようになりました。原則として月 1 回、1 日乗車券などを利用して都電の旅や、季節の花めぐりや名所旧跡などを訪れたりして、心のリフレッシュを主目的に続けています。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
家事から解放されて、思いのままに語り合い、歩くことで心の健康や運動不足を解消しています。			

グループ ・団体名	しんやまの家 ナイスミドルの会	発足年月	H5年10月
		会員数	45人
連絡先	中野区南台4-27-2	活動頻度	月2回
	三島美智子 3383-4263	活動場所	高齢者会館 しんやまの家
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
高齢者会館で高齢者会館事業推進員が企画した「健康講座」に参加したことがきっかけで、メンバーが現在も活動を継続している。“自分の健康は自分で守る。家族・地域の人達が支え合って生きる。みんなで元気に楽しく暮らし、最期まで自分の足で歩き、自分の手で食べる。”を目的に、学習したことから舌体操・食の旅路・はんど体操・足の裏体操の台本を作り出前公演をして交流を深めている。			
【生きがいづくり・健康に役立っている事】			
学んだことを実行すること、仲間と良く話し合い一緒に考え作り上げていくこと、近所の方から相談され役に立って喜ばれたことなどです。競わず、気負わず、風通しよくがモットーで、気持ちを大切にしている。			

健康フェスティバル2002

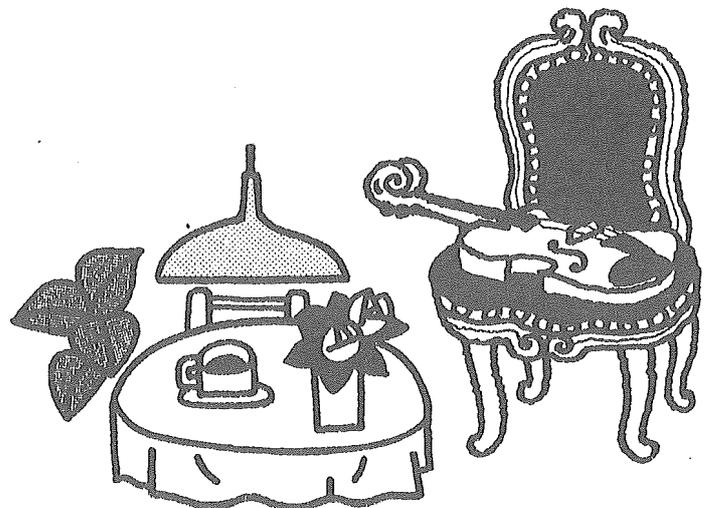
※ 実行委員ならびに運営協力者 ※

(50音順・敬称略)

赤澤 久子	江橋 利子
金子 勉代	北原 貢
窪寺 節子	斎藤 昭七
斎藤百合子	佐谷けい子
佐藤 哲彦	清水 富子
杉山 雅義	須合 昭子
武井 節子	田辺 清
田辺フチエ	長尾 千春
名児耶 徹	服部フサ子
藤原しづえ	細川 道雄
堀内 浩二	三島美智子
水谷 史朗	矢島シメ子
山岡 和子	山本 要子

※ 協力団体 ※

中野区歯科医師会



中野区内には、健康づくりグループがいろいろありますが、今回は「健康ウォーキング」と「男の料理教室」の会について知り、活動が続けていくための工夫、主体的に運営する苦労や、グループの発展段階のほか、健康づくり活動の拡がりなどに学ぼうと「パネルディスカッション」を企画しました。

### パネルディスカッションⅠ

司会：城所敏英

「健康ウォーキングの会」：あやめ会、さぎの会、南部フライデー、なんぼ会

- ・活動を始めたきっかけ、会の運営
- ・活動が続ける上で、苦労したこと、工夫したこと
- ・活動を継続していく秘訣
- ・自分の健康づくりに役立っていること
- ・仲間の健康づくりに役立っていること

### パネルディスカッションⅡ

司会：長尾千春

「男の料理教室の会」：野方男のキッチン、江古田ダンディ専科、しんやま男の料理

- ・自分と料理とのかかわり、活動を始めたきっかけ、
- ・運営はどのようにしているか、活動が続ける上で、苦労したこと工夫したこと
- ・料理を通じての健康づくりで、仲間づくりや生きがいづくりができていますか
- ・どのように楽しんでいるか
- ・自分が変わったと思えること

“なかの健康フェスティバル・2002”の開催にあたって

昨年始めて開催された「健康フェスティバル」で多くの仲間に出会い、さまざまな活動が“健康づくり”と結びついていることを知りました。また、健康なまちづくりを目指す活動に触れ、今の活動を継続していく自信が湧き、大きな希望を抱きました。

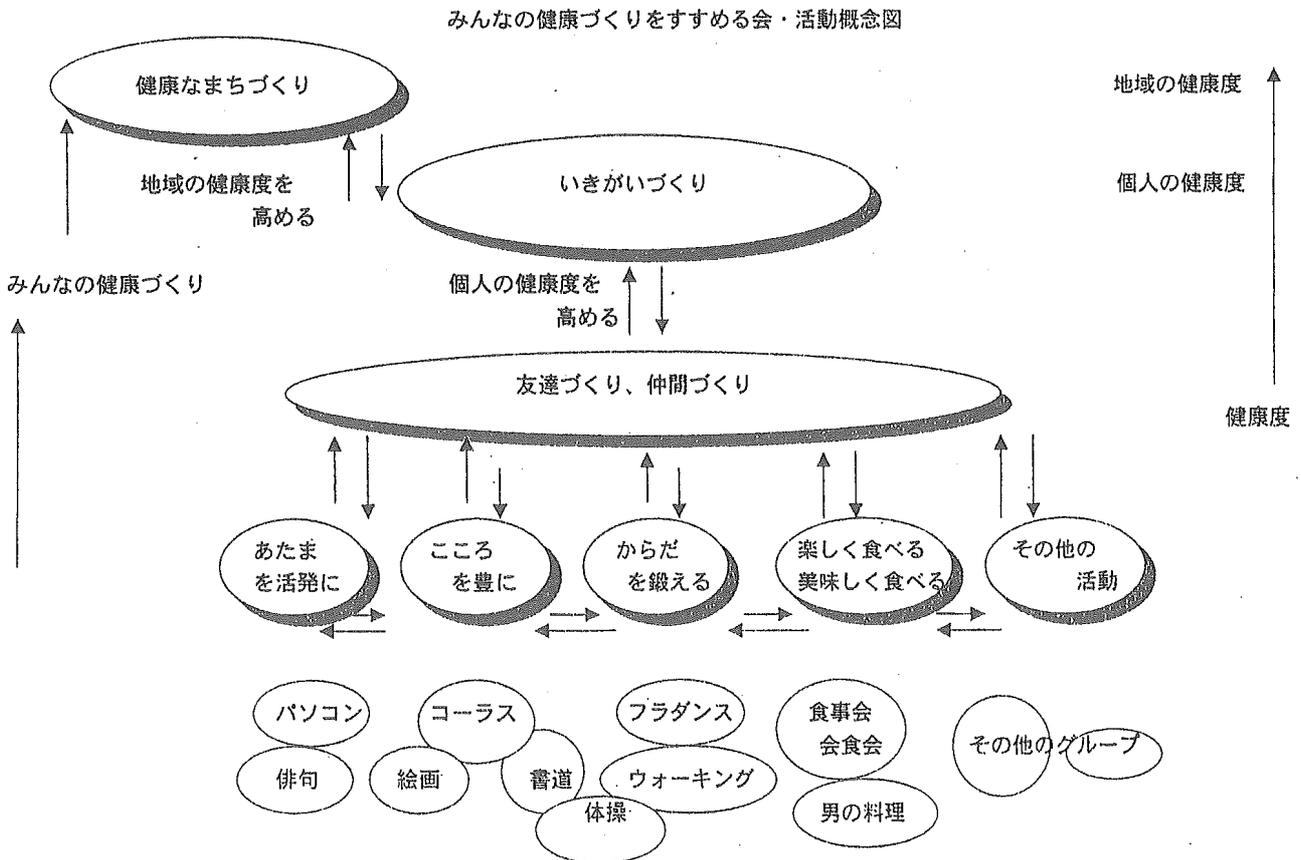
保健所の健康講座で学んだことを卒業後も継続している活動、障害や疾病を抱えていても共に協力し合っている活動など、健康づくりのきっかけや活動の形態はいろいろでも、自主的な取り組みを通して、個人の健康づくりを実践するうちに、家族や周囲の仲間の健康づくりへ、さらには地域の健康づくりへと目が向いて、活動が広がってきました。

健康的な生活とは、自己の潜在能力を最大限に発揮し「生きがいのある自立した生活」を送ることです。そのためには、栄養・運動・休養のバランスを考えた健康の自己管理を実践するにとどまらず、趣味・生きがい・仲間づくりなどを通じて、地域活動に積極的に参加し、地域社会とのつながりを自発的に深めていくことです。

そこで、健康フェスティバル実行委員は、健康フェスティバルの企画運営とともに、健康なまちづくりの一端を担えればと「なかの健康づくりをすすめる会」を組織することになりました。皆様のご参加、ご協力をお願い申し上げます。

“なかの健康フェスティバル・2002”実行委員一同

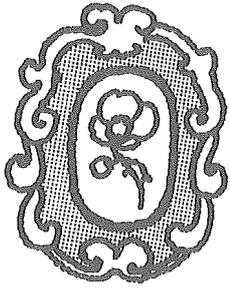
図 「みんなの健康づくりをすすめる会概念図」



# 舞しあわせなら手をたたこう舞

きむらりひと 作詞

1. しあわせなら 手をたたこう  
 しあわせなら 手をたたこう  
 しあわせなら たいどでしめそうよ  
 ホラ みんなで 手をたたこう
2. しあわせなら 足ならそう  
 しあわせなら 足ならそう  
 しあわせなら たいどでしめそうよ  
 ホラ みんなで 足ならそう

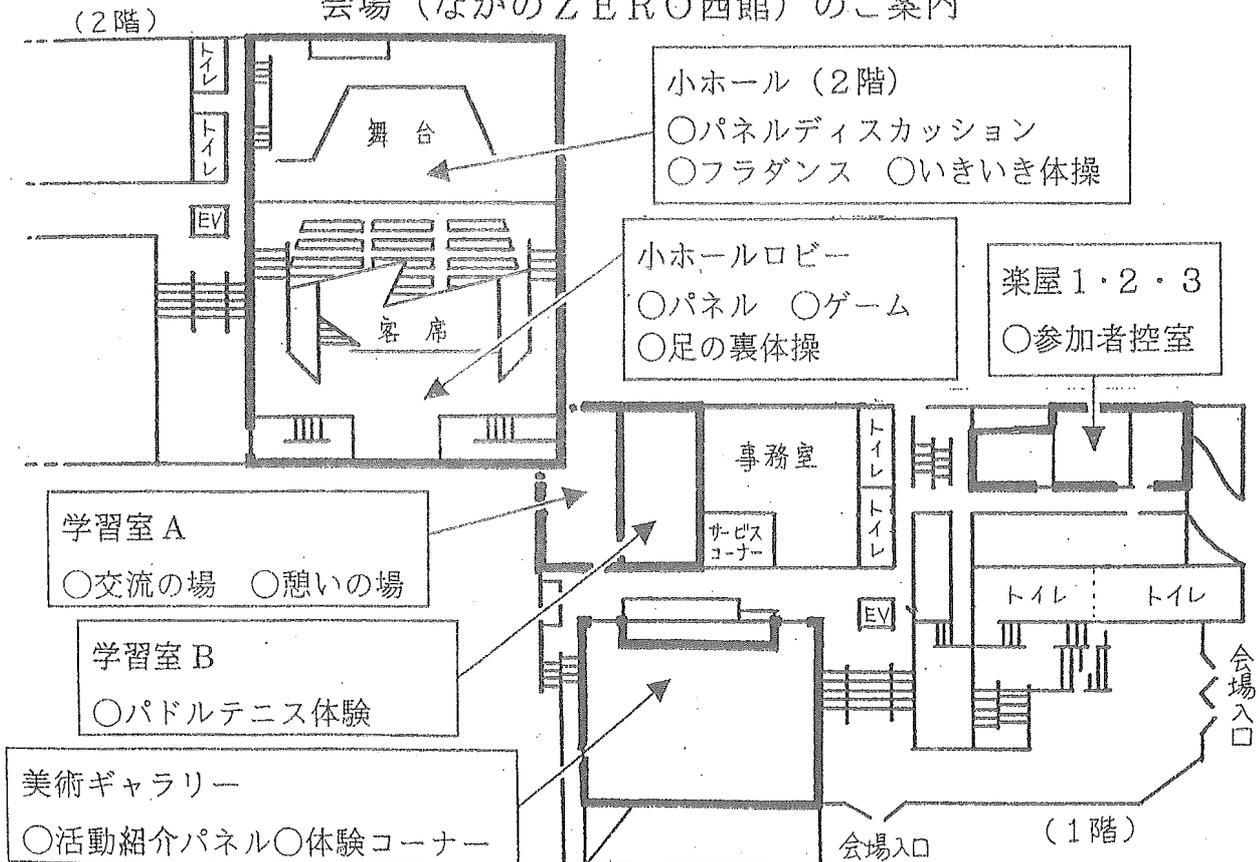


# 今日の日はさようなら

金子 詔一 作詞作曲

1. いつまでも絶えるえることなく 友達でいよう  
 明日の日を夢みて 希望の道を
2. 空を飛ぶ鳥のように 自由に生きる  
 今日の日さようならまた会う日まで
3. 信じあうよろこびを 大切にしよう  
 今日の日さようなら また会う日まで  
 また会う日まで

会場（なかのZERO西館）のご案内



## 参考資料 8

### 地域の歯科保健活動の取り組み（東京都足立区千住地域）

足立保健所竹の塚保健総合センター

第一課歯科保健担当係 出口 みや子

#### ◆住民とともに進める8020運動を◆

21世紀を迎え、少子高齢化社会に突入しつつある現在、生涯に通じた「歯の健康づくり活動」を積極的に推進するためには、地域の拠点をさがし、住民に対して有効な支援活動を実施することである。この活動は、住民のヘルスニーズに応えるために、「新鮮で魅力ある歯科保健活動」をめざし、新たな健康教育プログラムを編み出していかなければならない。そのため関係機関との連絡調整・協力関係が必要であり、住民の主体参加が重要である。特に足立区の中でも千住地域においては、少子高齢化が急速に進み、健康問題の多様な発見・解決が求められている。

平成元年の「8020運動」は生涯自分の歯で食事ができる生活を目指して導入されたが、当区でも平成4年度から節目健診に歯周病進行度チェック（CPI）を導入し、歯周病予防クリニック・歯周病予防教室を実施し、平成10年には「歯周疾患健診」を導入した。歯の喪失を防ぎ、住民が自らの「歯と口の健康づくり」を生活習慣として実践できるように予防の手立てを支援している。

住民の参画が広く求められる中で、保育園・児童館・老人会・自治会などに出向く地域歯科相談などの歯科保健推進事業などを広く展開し、成人を対象にした歯周病予防教室の修了生の中から平成10年に“千住・歯にかむ会”が発足した。自分のことから、家族・地域などに「歯の健康づくり」を広め、その中から健康づくり推進員も生まれている。

さらに住区センターにおける健康フェスティバルでは、他職種とともに、パネル展示、体験、相談コーナーを開設し、住民の喚起する場として普及啓発活動に努めている。こうした健康づくり活動を進めていくうちに、住民の歯科保健に関する認識の変化も起こり、関係機関の共通理解も得られるようになってきている。さらに、これからの歯の健康づくり（8020運動）は、「健康あだち21」とつながる「地域の健康づくり」として、住民参画、地区診断、数値目標に沿った方向に展開していくと考えている。

今回の報告では、地域の歯科保健活動の現状・課題など踏まえて、千住の高齢者歯科保健・地域の歯科保健活動に焦点を絞り現場からの提言としたい。

## 「地域の健康づくり」の取り組み

足立区足立保健所竹ノ塚保健総合センター

第一課歯科保健係 出口 みや子

### 1) 健康日本21に「歯の健康」

21世紀を迎える今、日本は、超高齢・少子化社会の現実と直面している。平成9年に「保健所法」から「地域保健法」に変わり、さらに今年度から、「健康日本21（第三次国民運動）」がスタートした。これには、21世紀の「健康寿命」の延伸のため、国民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進していくために、個人の努力に加えて社会全体で支援していくことが詠われている。

また、昭和53年から始まった第一次国民健康づくり運動、さらに、第二次国民健康づくり運動では、「歯の健康」が全く取り上げられていなかった。今回、「歯の健康」がとりあげられたことは、画期的なことで「歯科保健」が口腔領域も含めて「健康づくり」にきわめて重要な役割を担っている事を認識させるものである。これを受け、足立区では、「健康あだち21（地方計画）」をたちあげた。今後、地域保健法のもとで地域歯科保健活動は、8020運動を軸にさらに幅広く展開し、それぞれのライフステージに沿った具体的な達成目標を、住民と一緒に作成し取り組んでいく必要がある。

### 2) 地域歯科保健の拠点づくり

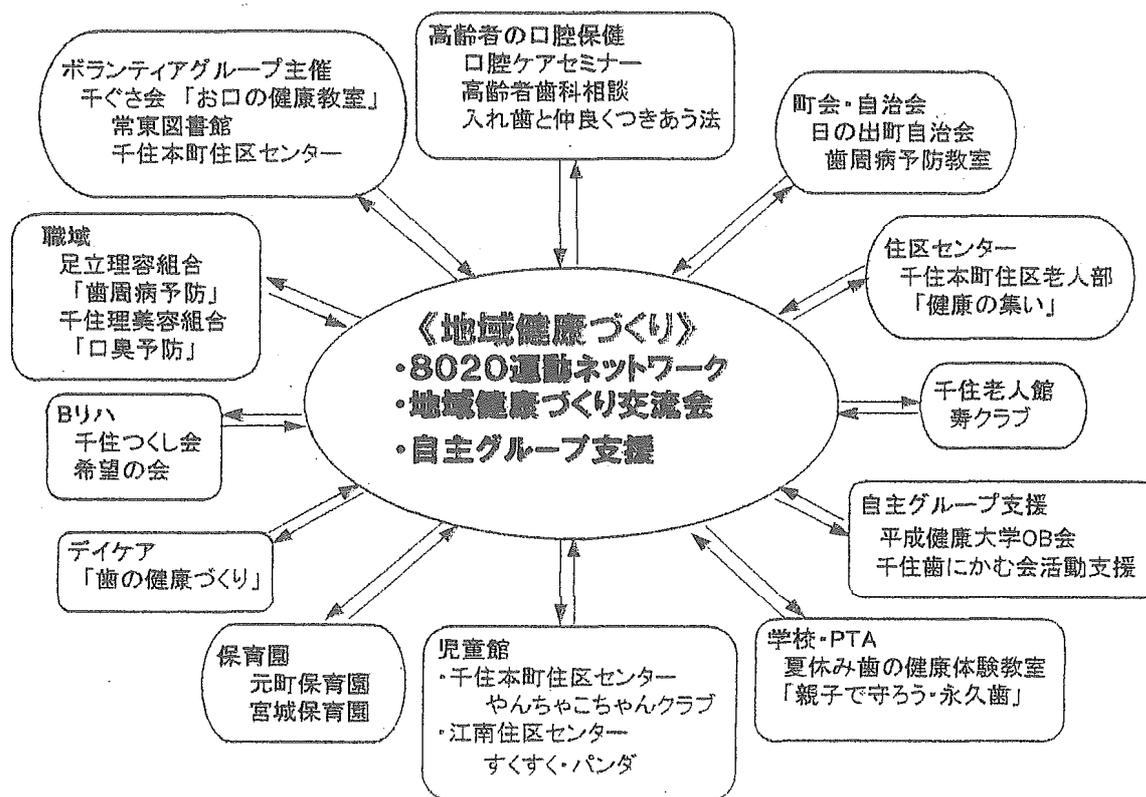
足立区の保健総合センターは、住民への「歯や口の健康づくり」に関する情報発信地であり、身近な相談の場である。「歯の健康づくり活動」を積極的に推進するためには、地域の拠点をさがし、健康に関わる様々な関係者と連携しながら、目標達成のための環境づくりを図り、住民一人ひとりの健康実現を支援していくことがこれまで以上に必要である。

千住管内の地域では、平成11年度より、歯科衛生士が複数配置となり、地域の拠点づくりを計画的に進めてきた。この拠点での活動を進めていくうちに、住民の歯科保健に関する認識の変化もおこり、関係機関の歯科保健の共通認識・理解も得られるようになってきた。さらにこれから「健康あだち21」とつながる地域の健康づくりとして、支援活動を展開していく方向をめざしている。

平成12年度に行った地域活動の拠点づくりは次のとおりである。

地域歯科保健活動  
平成12年度

## 地域8020運動ネットワークづくり



### 3) 健やかな口腔保健を目指して

高齢者の歯科保健事業の充実・強化は、自己実現するための生活の意欲を支援していくことから始まる。要介護高齢者にとっては、QOLの向上につながり、介護負担の軽減になる。地域の健康づくりに関わる高齢者には、①要介護高齢者に対する口腔ケア支援②虚弱高齢者に対する口腔ケア支援③元気な高齢者の歯と口の健康づくりがある。この3つのことなる対象をはっきり意識して目標を明確にしながら、地域で健康づくりと連動し、歯と口の健康に関するケアをおこなう。歯みがき、うがい、義歯の清掃から口腔衛生指導、さらには、歯科医療へつながるように支援する。実施にあたり次の3つの視点から述べる。

## ①口腔ケア最前線！ 普及啓発をもっと地域に！

現状把握のため、足立区では、平成 10 年に、高齢者在宅支援施設と関連事業である高齢者施設・在宅サービス支援センター・B 型地域参加型機能訓練支援事業で、本人家族関係職員等のアンケート調査をおこない「口腔衛生学会」に報告している。この調査結果で、今後、在宅虚弱・要介護高齢者および家族・介護者が自ら問題点を出していけるような支援体制の必要性が示唆された。

口腔ケアをもっと地域に普及啓発していく必要があり、そのことが、健康づくりに結びつき、結果的には、介護の軽減につながることをも確信した。

## ②住民とともに あらゆる場で「歯と口の健康づくりを！」

次に普及啓発活動では、口腔ケアの必要性についてあらゆる機会を捉えて情報提供を行い、地域に普及啓発していく。活動の手立てには、①歯科保健講座（在宅に関わる専門職への意識啓発・訪問看護ステーションなど）②広報活動 広報、地域のミニコミ誌、パンフレット作成、パネル展示・および口腔ケアグッズなどあげられる。あらゆる場で「歯及び口腔の健康づくり」を住民とともに進めてきた。歯科保健活動では、歯科相談・健康教育において、成人・高齢者の歯科保健の充実・強化を図るためには、節目健診や歯周疾患健診をはじめ、新たに「高齢者歯科相談」や「60歳からの健康大学」「口腔ケアセミナー」などを組み入れ、口腔ケアが実践できるように支援している。

## ③地域の拠点づくりがキーポイント！

地域にひろげていく拠点づくりを行いながら、企画・実践・事業評価を検討した。その対象には、老人館、町会自治会、自主グループ、高齢者在宅サービスセンター、地域リハビリテーション、特別養護老人ホーム、ボランティア婦人部などがある。

#### 4) 高齢者歯科保健のあり方を求めて

足立区の中でも高齢化率が高い千住地域においては、高齢者歯科保健の現状を把握して、あらゆる事業に「歯と口の健康づくり」を組み入れるように、4年前より、特に高齢化率27%のところでは、新たな健康教育プログラムが必要とされ、モデル事業の実施を図ってきた。その上で、地域のニーズをほりおこし、歯と口の健康に関心を持っていく人たちを増やしていくため、地域歯科保健活動をモデル的に千住地域で開始した。

平成12年度に行った成人・高齢者歯科保健に絞り、何例か紹介したい。

##### 《60歳からの健康大学～新たな健康プログラムの展開》(足立区)

「足立区の健康大学」は、地域で「健康問題」のテーマを決め、その企画・運営を関係職種が協働して取り組む連続講座である。千住地域(高齢化率の高い)においては、地域のプレ高齢者を対象に「60歳からの健康大学—若いあなたの老いじたく」を総合テーマにして、今までにない新しい健康教育プログラムを組んでいる。生理学的な講義とともに、「老いるとはどういうことか?」をシュミレーションするために、「浦島太郎セット」を装着して、「体が動きにくくなることはどんなことか」などを高齢者疑似体験させている。

「老いること」は、コトバで理解していても、なかなか自分のこととして捉えにくい現状をとりあげている。また、加齢による体と心の変化や生活習慣病予防や食生活に関する知識・情報を通して、若い頃からの生活習慣と健康的な食事が重要であることを「再確認」させるなど、参加者がいきいきと健やかに過ごすための「課題発見」につなげている。さらに、地域の法律事務所の弁護士を講師に迎えて、自分の財産管理や生活設計など含めて、自己決定するための法的知識をも学習するなど、「これからの人生プラン」を喚起する場となっている。

歯科保健分野においても、「若さの歯科保健学 ～60歳からの健口プラン～」は、自分・家族など身近な「歯と口の健康問題」をワークシートなど工夫した参加型の講義で、これからの人生を豊かにするための「歯と口の健康づくり」をめざしている。また、体験学習では、ガムを使用した入れ歯疑似体験、唾液検査の体験、セルフケアの実践など「自分の歯の目標づくり」まで、グループワークを交え、楽しく幅広く展開している。この健康大学は、常に、参加者が主体参加できるような講義・グループワーク・発表を一貫して行うため、参加者どおしの交流もでき、相互に影響しあいながら、自主グループや地縁へと発展している。

## 5) 地域の健康づくりの取り組み

私の活動は、「みなさん、歯科衛生士とお友達になりませんか？」からはじまった。唾液のこと、お口の細菌のこと、「おーいべろさんげんき？」と舌の体操、根元のむし歯、笑顔づくり、パタカラ訓練、などなど、色々な素材を口腔ケアにアレンジした。取り組みはじめの頃は、他にお手本もなく、実際の現場活動の中で、住民から教えられヒントをもらうことも多かった。いっしょに楽しみながら進めるのはたいへん効果的である。

また、このような機会を提供してくれる保健婦・栄養士・事務職の理解と協働が重要な鍵になる。さらに、外にむけては、健康づくり推進員、地域のセンター職員、関係職員などの人的ネットワークを築くためには「口腔保健」をキャッチフレーズに期待できる効果や内容のメニューが明確に伝えられるものが必須である。新しいメニューづくりは、適度の緊張と真剣さをもたらし、楽しみでもある。

地域の虚弱・元気高齢者の歯科保健で関わりの中で感じていることは、これまでの母子・成人と全く違うことが多いということである。例えば「健康」ひとつとっても、一人ひとりの価値観や考え方生き方もそれぞれ違うということをあらためて実感した。そして、その一人ひとりを受容していくことから、高齢者歯科保健ははじまる。また、地域に入っていく場合、高齢者は、「入れ歯は歯医者さんへ」「入れ歯だから」「噛めないから」など固定観念があり、ちょっとのことでは心を開かないこともわかった。歯の悪い人ほど「あきらめている」など、自ら問題をだすことが少ないようである。できることからはじめ、気がついたら「口の中がさっぱりし、いい気持ちになった」と共感しあう学習効果をめざしている。それには、必要性からはいるのではなく、「体験重視・話し合い」などの工夫した「仲間と一緒にできる楽しさ」のある学習会が必要である。

特に高齢者歯科保健は、周りへの働きかけが重要である。ともに楽しく定期的な口腔ケアを継続することが大事である。かつて「地域ニーズがないのか」「介護で忙しいのか」プランはできても地域ニーズがつかめない時期があった。その時「歯が大事」という住民と出会い、一緒に地域に出向き「笑顔づくりや健

口体操」「入れ歯と仲良くつきあう法」など行ううちに、お互いに信頼関係がうまれ、健康の集いで「歯の座談会」の依頼を受け、地域の歯科医師とともに実施した。座談会には、たくさんのお話と現実が詰まっている。そのコーディネーターを勤めるのも保健総合センターの歯科衛生士などである。

現場活動には、人と関わる仕事であるため、人を動かすための個人の努力も必要であり、「マニュアル」にないものもしばしばある。しかし、こんなところから、地域に協力体制ができ、仕事を依頼される相互関係が生まれることが多い。本来なら、「システムづくり」が先だと考えるが、足立区の中で、「高齢者歯科保健が、できることから活動を開始しよう」と、チャレンジすることを同僚たちと話しあっていた。

足立区は、母子保健業務ほか様々な健康問題や発見があり、その解決のための業務におわれている状況である。しかし、高齢化社会を迎え、確実にその率は上昇傾向にある。それぞれの管内地域で格差はあるが、今後、成人・高齢期の健康づくりとともに、「高齢者歯科保健」のあり方も大きい検討課題である。

#### 《まとめ》

8020運動が提唱されて以来、10年余りが経過した。その実現に向けて、地域健康づくりを8020運動を軸に、それぞれのライフステージに沿って展開してきた。さらにこれからは、地域の歯科衛生士が、それぞれの専門分野を活かしながら、楽しく周りを巻き込み、「地域健康づくり」を一緒に活動しながら、住民参画のヘルスニーズに応える「拠点づくり」を、有機的に生み育てていかなければならないと考えている。また、足立区の特徴といえる歯の住民自主グループや地域の在宅歯科衛生士の自主グループ「ちゅーりっぷの会」が、「身近な場所で、普段着のおしゃべり感覚で」と地域の核となって、地域に根ざした健康づくりの取り組みを始めている。

現在、足立区で「健康あだち21」の取り組みにみられるのは、多くの地域の健康づくり連絡会や団体など、住民の代表が集まり、住民の視点で、区と一緒にあって、健康づくりの動きである。この中で、歯科保健もまた、歯科医師会、大学などの関係機関と連携を蜜にし、その支援体制の充実をめざしている。

# 事例1：所内活動

## 歯科保健活動実施録

平成12年度

実施 月日	平成12. 7. 24. (木)		実施人数	31名
事業名	高齢者歯科相談 60歳からの歯と口の健康相談		会場	歯科相談室 401会議室 面接室
テーマ	入れ歯とじょうずにおつきあいを 一大好きなものたべられていますかー		周知方法	あだち広報 住区健康フェスティバル
講師 歯科相談	歯科医師 横田秀一氏	スタッフ	出口・清水・ 伊藤・石垣歯科衛生士	
内容 実習 教材	<p>高齢者の健康づくりの一環として、歯と口の相談・健康教育を実施することにより、しっかりかむこと、口腔ケアの大切さ、かかりつけ歯科医をもつことの必要性を認識することにより、健康増進を図る</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション. . . 清水</li> <li>ミニ講座 . . . . . 横田先生 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な暮らしと入れ歯について</li> <li>・入れ歯の種類とその長所・短所</li> <li>・定期的な管理とかかりつけ歯科医について</li> </ul> </li> <li>問診・案内. . . . . 石垣歯科衛生士 <ul style="list-style-type: none"> <li>・問診により相談内容を要約することで先生に伝わりやすくする</li> <li>・案内役が必要. . . 高齢者には不可欠</li> </ul> </li> <li>歯科健診・相談コーナー. . . 横田先生 清水 <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔診査 歯科相談 個々の口腔の状態を知る</li> </ul> </li> <li>口腔ケア体験コーナー. . . . 伊藤歯科衛生士 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきとうがいの効果 . . . . . 歯間ブラシの使い方</li> <li>・入れ歯の手入れ方 . . . . . 口腔ケアの実際</li> </ul> </li> <li>歯の健康座談会コーナー. . . 出口 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口からはじめる寝たきりゼロ作戦</li> <li>・歯の健康・井戸端会議</li> <li>・しっかり噛むことと健康の関連・ロバのはなし</li> </ul> </li> <li>舌体操 「むすんでひらいて」</li> <li>わかったこと・1分スピーチ <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員参加. . . おしゃべり感覚ではなしてもら</li> </ul> </li> </ol>			

<p>反省 感想</p>	<p>昨年に引き続き2回めの高齢者歯科相談を実施。60歳からの歯と口の健康づくりとして広報にのせた。36名の申し込みがあり、全員があわない入れ歯をかかえてうつになっている方が殺到したらどうしようかと心配だった。しかし、何等かの相談をしたいということなので申し込んだ全員を受け入れようと実施方法・内容を3つの体験コーナーに分けるなどして明るく楽しみながら参加できる工夫をした。結果、先生に相談できた・歯と口のことわかっているようで知らないことが多かった・久しぶりの井戸端会議に花が咲いたなどだった。抱えている問題は相談内容からも重いものもあるが、高齢者の暮らしの歯と口の問題・ニーズを知ることができた。このことから次回の健康教育の企画につながるものになった。食生活にもっとふみこんでほしいという意見などあり、2日制・3日制など内容の充実と仲間作りをめざした検討も必要だと感じた。</p>
<p>評価</p>	<p>36名の申し込みで31名の参加だった。講義だけでは、眠くなったり何も残らないのでは、ということから思い切って体験型にきりかえた。結果、相談だけとなると苦情処理・どうにもならないような答えになりがちなところを、「健康づくりを大きくとらえてもらう」ことにシフトをうつした。今後しっかりかむことが健康づくりの基本とまとめた。終了後に、定期的に歯科健診を受けよう・歯と口をもっときれいにする・楽しくおしゃべりしたり好きなものを工夫して食べたいなどにかわっていた。評価判定はフェースケールでも多くアンケートでもほとんどが良かったという評価だった。参加者のほとんどが、歯と口の健康づくりへのはじめての参加への反応と受け止めている。</p>
<p>方向性</p>	<p>・高齢者の健康づくりの一環として、歯と口の健康づくりをモデルとして実施した。今後1年に2回ぐらいでもシリーズ的に高齢者の健康づくりとして実施していく必要がある。食生活などにふみこんだ内容など2日制などもできれば検討していきたい。今回は、半数以上が千住管内をしめ、あまり保健センターに来所していない層だった。「他でやってませんか」の声もあった。全体的には、前向きで元気な高齢者が多く、友達に教える、家族のものに教えたいなどの感想からこの積み重ねが地域へとつながっていくことを確信した。参加者は、歯科保健への関心が高かった。しかし、その中でも、加齢とともに軽いえん下障害・口腔乾燥症・あわない入れ歯と高額な医療費の問題などかかえており、高齢者の口腔保健の問題などの対応や予防の必要性などあらためて感じることができた。また、高齢社会にむけて、今後、さらに、高齢者の歯科保健のあり方について検討し、各所の取り組みへ提言していきたい。</p>

## 事例2：所外活動

### 歯科保健活動実施録

平成11年度

実施 月日	平成11. 9. 17		実施人数	25名
専 業 名	地域歯科相談		会場	江南住区センター
テーマ	おいしくかめていますか		周知方法	住区センターだより
講師	歯科衛生士	スタッフ	中川地域主査・森指導員 清水・出口、三木保健婦、 大澤看護婦、婦人部ボランティア2名	
内容 実習 教材	<p>地域参加機能訓練支援事業の「希望の会」に口腔ケア・相談を中心に保健婦・地域主査との共働による歯と口の健康づくりを実施した。70代以上がほとんどで口腔乾燥症や飲み込みに問題をもつひとなど様々であるが、年1度関わって3年になる。そのため顔なじみもふえ、積極的な参加もみられる。歯医者さんのこと、入れ歯やかむことなどの相談もふえてきている。</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかり噛むことの大切さ</li> <li>・口腔ケアの実際 誤嚥性肺炎・唾液の分泌の減少・お口の細菌カビなどについて話しお口をきれいに手入れの実際について実施した。</li> <li>・体験コーナー うがいコンテスト ぶどうの種とばし大会（口唇のカ） 顔ジャンケン （顔には表情筋があり、目もとと口元は元気な表情をつくっていく） *今回はジャンケン後の頬の疲れを実感してもらう。</li> </ul>			
感想	<p>「おいしく食べられる人は元気な証拠」と参加者の声。座談会形式で「入れ歯でおいしく食べる秘訣」について話しあった。口の健康をとおして、健康教育プログラムの内容を創意工夫し、参加して楽しめるものと少し生活を変えるものとをくむことによって、参加者にもスタッフ側にも一緒に楽しめるという実感が残る。こんごも楽しみの中に口腔ケアをひきつづき継続していく必要がある。</p>			
評価	<p>参加者の口腔内がきれいになってきている。中には8020を達成している人もいたり、かめない人など、個別の相談・指導の必要な方への対応がつかみのこされた。今後、検討が必要である。</p>			